# 最新食品安全主题班会演讲稿300字(6篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-09-10

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。食...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**食品安全班会演讲稿篇一**

2、学生回答

3、 (出示三无小食品)

4、大家知道这些食品是如何生产的吗？这些食品让人放心吗？下面我们来通过短片来了解一下。（播幻灯片）

5、看过短片之后，你想对同学们说些什么?谁来说?

6、这些小食品主要在学校周边小超市出售，消费对象主要是针对中小学生。所以一定要谨慎购买这类小零食，看准了是不是安全食品。今天我们一起来关注食品安全。

板书 食品安全

我们首先搞清楚什么是安全食品。

板书 安全食品

同学们看屏幕，（播幻灯片）思考一下，安全食品包括几类？

1、有机食品的安全性最高。无公害是人们对食品的一种基本安全要求。我们的食品最低应达到这一要求。

2、我们来一起认识一下三种食品的标志，大家这三种食品标志在颜色使用上有何共同点？绿色代表安全。

3、无棣县被誉为“中华金丝小枣第一县”，无棣金丝小枣２００４年被国家农业部评为“无公害农产品”。

1、同学们现在了解了什么是安全食品了，那么，应该如何选购放心食品呢。

板书 如何识别

今天我想先请大家来支招？

谁出第一招？

（适时播幻灯片）

①质量安全标识截止使用期限2024年12月31日。

②2024年6月1日起更换了新标识生产许可标识

③所以看到质量安全标识要谨慎购买。一定认清生产许可标识。

2、我总结一下同学们的建议，一共有这么几方面。（播幻灯片）

大型超市，正规农贸市场都有严格的质量管理制度，大品牌产品会有严格的质量监控体系。

我找一位同学来解释一下“望闻问切”

望是观察食物的颜色、形状。

闻是闻气味，

问是和商家交流，了解食品相关信息。

切是摸一摸包装是否有破损、食品的质地。

3、今天我们现场考考大家，来一次购物大比拼。看大家能不能辨识出安全食品和非安全食品，并且每个小组选一名同学要说清楚买与不买的理由。

4、（发商品）下面抓紧时间开始讨论交流。咱看看哪个小组表现最踊跃。

老师到组内参与讨论

5、好。同学们静下来。发言的时候注意声音洪亮，其他同学要注意保持安静。

（我们把掌声送个他们。）

6、这个小组有疑难，怀疑是注水肉。今天老师也来支一招。

7、做实验。

1、现在老师利用同学们采购的放心食品，给大家做了一顿丰盛的晚餐。（播幻灯片）可是专家告诉这顿晚餐营养搭配不均衡，长期这样吃会带来食品安全问题，吃出高血压、冠心病肥胖症等慢性疾病。现在我们大家齐动手，每个小组搭配一顿营养均衡科学的午餐。

2、下面就请各小组搭配一顿午（晚）餐，咱看看那个小组能做到饮食科学，营养均衡。下面开始讨论。

老师到组内参与讨论

3、好，下面请各小组来展示你们的成果。并现场讲解你的套餐，并说明你们这么搭配的理由。发言的时候声音洪亮，其他同学要注意保持安静。（播幻灯片 展示套餐）

4、下面我们来总结如何做到饮食科学，营养均衡。（播幻灯片 食物金字塔）这就是我们所学的食品安全的第二个方面。

板书 营养均衡

1、食品安全关系到每个人的健康。要引起大家的足够重视。可是由于社会诚信的缺失，相关部门的监管不力，安全事故层出不穷。

2、播放视频

3、当你遇到食品安全问题的时候你应该怎么做去维护切身利益呢?

（适时播幻灯片） 不要选择沉默，息事宁人

板书 积极维权

1、（播幻灯片）下面请设同学们计一条有关食品安全的公益广告宣传语。

例：食品诚可贵，生命价更高。

食品安全，百姓安康

普及食品科学知识，提高安全防范能力

对食品安全多一点关注，为有限生命多一份负责

安全食品联万家，食品安全靠大家

齐心协力抓食品安全，真心实意保群众健康

2、只有全社会行动起来，执法部门加强监管、食品从业者者诚信经营、消费者要了解相关常识，增强维权意识，我们才能营造出一个让人放心的食品安全环境，这样我们的社会才科学发展，和谐发展。

这节课我们学到了很多食品安全方面的知识。同学们都很积极认真。下面我送给大家这首食品安全之歌，来结束我们的愉快的学习之旅。

注意：

1、带好50本环境课本。

2、了解无棣第二实验周围小卖部。准备小食品。

3、了解学生时，充分调动积极性。叮嘱预习是什么是安全食品。强调回答问题注意事项。

4、准备一只红笔批阅宣传语，

5、带好报名表、课件、粉笔

6、准备用品：

①周村烧饼 苹果 发芽土豆 安全食品

②周村烧饼 苹果 菜椒 过期奶

③周村烧饼 苹果 馒头 无生产日期产品

④周村烧饼 苹果 大米 没生产许可标志产品

⑤周村烧饼 苹果 西红柿 包装袋损坏食品

⑥周村烧饼 苹果 注水猪肉 （盘子、火机、餐巾纸）

⑦周村烧饼 苹果 放心肉

⑧周村烧饼 苹果 菜椒 西红柿

**食品安全班会演讲稿篇二**

1、了解识记食品安全常识，养成良好的卫生习惯。树立食品安全意识，关心时事，珍爱生命，关爱健康。

2、在学校注意一些食品方面的安全。

以问答竞赛游戏为主讨论为辅的形式，分小组进行。

1、让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。

2、展示毒馒头的视频资料

3、了解十大垃圾食品

班主任宣布“食品安全”主题班会活动开始。

1、民以食为天，我们每天都离不开食物，看看这些食物你见过吗?(课件展示图片)图片展示完，(你可以把它们分分类吗?)找同学起来回答，分类，这些是我们平常所说的垃圾食品，另外这些就是对我们健康有益的食品。

2、老师课前搜集了一个小视频，咱们一起来看一看吧(毒馒头)你看了这个视频有什么感受?(找同学起来说。)

通过同学们发表的看法可见食品安全对我们的生活有多么重要!可是现在很多垃圾食品充斥在我们的生活中，老师知道大家课下也进行了调查，下面，请同学们在小组中准备两分钟。(智慧教室计时)

4、班主任:喜欢零食毕竟是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否合格，是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。接下来，老师准备了一些食品，同学们一起来看一看区分一下哪些是健康食品，哪些是垃圾食品(展示从大超市和小卖部买来的各种食品，让同学们区分辨别，观察有无保质期、生产日期、生产厂家之类，说一说两类食品的区别)小组内找区别，找代表发言。

一份份承诺书，让我看到了大家的对饮食安全的重视，咱们济南也在积极创建国家食品安全城市呢，让我们也用自己的实际行动为食安济南共享一份力量!

**食品安全班会演讲稿篇三**

1、经过本次班会活动，增强食品安全意识，对食品能够进行选择和鉴别，从而健康成长。

2、经过对食品中毒事故案例的介绍，让学生经过讨论等形式，认识到食品安全的重要性。

在猪流感病毒肆虐全球的时候，在这个流感多发季节，我们应当如何有效地遏制病菌，防止流感病毒入侵呢？专家认为，猪流感的传播途径与季节性流感类似，通常是手触摸了感染猪流感病毒的物品，再经过口鼻进入体内，所以我们应当增强食品安全意识，防止病从口入。

俗话说：民以食为天。一日三餐是人们生活中必不可少的。那么，同学们，当你平时享受那些花样繁多、种类齐全的儿童食品时，你是否想到了安全问题呢？今日，我们这节课就来谈谈关于食品安全的这个话题。

（一）案例分析

1、自2024年7月始，全国各地陆续收治婴儿泌尿系统结石患者多达1000余人，卫生部调查证实石家庄三鹿集团生产的婴幼儿配方奶粉受污染所致。

2、2024年3月30日上午，xx幼儿园突发儿童食物中毒事件。截至3月31日，已有135人出现中毒症状，包括儿童128名，教职工7人，其中10名儿童症状较重。当地卫生部门诊断为亚硝酸盐食物中毒。

3、2024年3月20日午时，xx小学、xx小学、xx小学一些学生，因食用鸿鹄营养送餐厅供应的盒饭出现食物中毒症状。经查，鸿鹄营养送餐厅擅自超《食品卫生许可证》核准的许可范围加工凉菜，生熟食品用具、工具混用，在加工过程中造成凉拌松花豆腐被变形杆菌污染，在分装和运输过程中凉拌松花豆腐又不一样程度地污染了其他食物，引发了食物中毒。

a、学生交流

b、教师总结

c、学生讲述自我生活中遇到的食品安全事故。

1、中毒者在相近时间内均食用过某种相同的可疑中毒食物。

2、潜伏期较短，发病急剧，病程较短。

3、中毒者的一般临床表现为急性胃肠炎症状，如腹痛、腹泻、呕吐等。

食物中毒主要分为细菌性食物中毒、植物性和动物性食物中毒、化学性食物中毒。

1、细菌性食物中毒：肉、鱼、蛋、乳类，凉菜、剩余饭菜等容易被细菌污染的食物以及霉变食物中毒。

2、植物性和动物性食物中毒：如河豚、贝类及鱼类引起的有毒动物引起的中毒以及由毒蘑菇，豆角，毒蕈、含氰甙植物及棉子油的游离棉酚等有毒植物引起的中毒。

3、化学性食物中毒：重金属、亚硝酸盐及农药中毒等。被农药污染的蔬菜、水果，受有毒藻类污染的海产贝类等。

1、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂杀虫剂或鼠药的容器用后必须要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

2、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

3、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

4、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

5、不吃霉变的粮食甘蔗花生米（粒上有霉点），其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，防止病从口入。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

7、食品在食用前要彻底清洁。生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅仅会沾染病菌病毒寄生虫卵，还有残留的农药杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。菜豆和豆浆包含皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

8、饮用贴合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。最好是喝白开水。

9、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看是否有腐败变质。要查看其生产日期保质期。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下很多洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状（如皮肤起皱、心率加快等），应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

师：同学们，经过这节课的学习，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的.决心。

经过讨论，我们明白了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。期望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。

**食品安全班会演讲稿篇四**

一、启发谈话

在猪流感病毒肆虐全球的时候，在这个流感多发季节，我们应该如何有效地遏制病菌，防止流感病毒入侵呢?专家认为，猪流感的传播途径与季节性流感类似，通常是手触摸了感染猪流感病毒的物品，再通过口鼻进入体内，所以我们应该增强食品安全意识，防止病从口入。

俗话说：民以食为天。一日三餐是人们生活中必不可少的。那么，同学们，当你平时享受那些花样繁多、种类齐全的儿童食品时，你是否想到了安全问题呢?今天，我们这节课就来谈谈关于食品安全的这个话题。

二、得到启迪

(一)案例分析

1、自2024年7月始，全国各地陆续收治婴儿泌尿系统结石患者多达1000余人，卫生部调查证实石家庄三鹿集团生产的婴幼儿配方奶粉受三聚氰胺污染所致。

2、2024年3月20日下午，鸡西市和平小学、园丁小学、师范附小3所小学一些学生，因食用鸿鹄营养送餐厅供应的盒饭出现食物中毒症状。经查，鸿鹄营养送餐厅擅自超《食品卫生许可证》核准的许可范围加工凉菜，生熟食品用具、工具混用，在加工过程中造成凉拌松花豆腐被变形杆菌污染，在分装和运输过程中凉拌松花豆腐又不同程度地污染了其他食物，引发了食物中毒。

3、2024年3月30日上午，湖北十堰张湾区东风公司46厂大门右侧的小博士幼儿园突发儿童食物中毒事件。截至3月31日，已有135人出现中毒症状，包括儿童128名，教职工7人，其中10名儿童症状较重。当地卫生部门诊断为亚硝酸盐食物中毒。

a.学生交流

b.教师总结

c.学生讲述自己生活中遇到的食品安全事故。

分组汇报：主要是市场、超市、商场、饭店、街边小摊(学生谈到的情况主要有以下几个方面：①烤羊肉串、烤肠的桌子又黑又脏，食品上叮着苍蝇，有沾满了灰尘。②制棉花糖的机器都是污垢，还不时会有脏东西掉进去，卖主自身也很脏，根本不讲卫生。③袋装食品没有明确的产地、商标，有的已过保质期。有的饭店厨房的卫生极差。

三、了解食物中毒的特点

1、中毒者在相近时间内均食用过某种相同的可疑中毒食物。

2、潜伏期较短，发病急剧，病程较短。

3、中毒者的一般临床表现为急性胃肠炎症状，如腹痛、腹泻、呕吐等。

四、认识食物中毒的种类

食物中毒主要分为细菌性食物中毒、植物性和动物性食物中毒、化学性食物中毒。

1、细菌性食物中毒：肉、鱼、蛋、乳类，凉菜、剩余饭菜等容易被细菌污染的食物以及霉变食物中毒。

2、植物性和动物性食物中毒：如河豚、贝类及鱼类引起的有毒动物引起的中毒以及由毒蘑菇，豆角，毒蕈、含氰甙植物及棉子油的游离棉酚等有毒植物引起的中毒。

3、化学性食物中毒：重金属、亚硝酸盐及农药中毒等。被农药污染的蔬菜、水果，受有毒藻类污染的海产贝类等。

五、日常生活中如何加强食品安全意识

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，防止病从口入。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

2、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

3、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看是否有腐败变质。要查看其生产日期、保质期。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。

4、食品在食用前要彻底清洁。生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

5、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

6、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米(粒上有霉点)，其中的霉菌毒素会引起中毒。

7、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。最好是喝白开水。

9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

六、那么如果真的发生身体不适怎么办?

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状(如皮肤起皱、心率加快等)，应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

七、教师总结全文

同学们，通过这节课的学习，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

通过讨论，我们知道了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。希望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。 全班同学一起朗诵《食疗歌》。

盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。

萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。

胡椒去寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。

大蒜抑制肠胃炎，绿豆解暑最为妙。

梨子润肺化痰好，健胃补肾食红枣。

蕃茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。

花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。

鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。

生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。

蜂蜜润肺化痰好，葡萄悦色人年少。

香蕉通便解胃火，苹果止泻营养高。

海带含钙又含碘，蘑菇抑制癌细胞。

白菜利尿排毒素，菜花常吃癌症少。

**食品安全班会演讲稿篇五**

加强食品安全教育，增加学生食品安全知识，提高学生食品安全自我保护能力。培养学生从小讲卫生、不买零食的好习惯。

1、班会前一周，让学生对学校周围的小摊进行实际调查，并且通过各种途径调查什么样的食品才是安全的。

2、排演小品《爱买零食的他》。

3、分别从小摊上和大超市里购买一些食品。

4、准备一脸盆水以及洗手液、毛巾等物品。

1、主持人宣布“食品安全与卫生”主题班会活动开始。

2、班主任：同学们！今天我们班举行以“食品安全与卫生”为主题的班会活动。各位同学已经经过自己的实际调查或查阅资料了解了有关“食品安全与卫生”的知识。希把自己看到的，听到的，想到的与学到的知识带进今天的课堂，达到相互交流、提高安全自护的目的。

3、主持人请同学们汇报对学校周围小摊进行实际调查的结果。

学生谈到的情况主要有以下几个方面：①烤羊肉串、烤年糕的桌子又黑又脏，食品上叮着苍蝇，有沾满了灰尘。②制棉花糖的机器都是污垢，还不时会有脏东西掉进去，卖主自身也很脏，根本不讲卫生。③袋装食品没有明确的产地、商标，有的已过保质期。

4、主持人：大家的眼睛可真亮！观察得非常仔细，调查得很全面，发现的问题还真不少。这样的食品我们同学吃了能不生病吗？下面我们来看小品《爱吃零食的他》。

主要内容：上课时，一个男生突然肚子痛，送到医务室。经校医诊断是得了急性肠胃炎。经过了解，他早上上学时吃了小摊上的油炸鸡腿。

全班讨论：①这位男生得的是什么病？

②他为什么会生病？

6、主持人归纳：学校规定不能到小摊上去买零食吃，可有的同学偷偷地去买，不听老师的劝告，刚才的这位男生就是因为吃了小摊不卫生的食品而生病的。那么究竟什么的食品才是安全的呢？请同学拿己从大超市买的食品和我手里的小摊上的食品进行比较，看看安全的食品必须有哪些标识。

学生比较并且讨论：安全的食品要有生产日期、生产厂家具体的地址和电话、保质期、食品的具体组成成分和重量等。

我们在日常生活中应该养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，那么究竟怎样洗才能把手洗干净呢？请a同学为我们作示范，大家一起伸出手来试一试。

①先把双手放在水里浸湿。

②用洗手液将手心和手背都擦遍。

③搓搓手腕，搓搓手背，再搓搓手心。

④用清水将手上的泡泡洗干净。

⑤最后用干净的毛巾把收擦干。

8、班主任

刚才同学们都把自己的亲身体验和想法及时地和同学进行了交流。通过这次班会，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

通过讨论，我们知道了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。希望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。

**食品安全班会演讲稿篇六**

活动目的：了解识记食品安全常识，养成良好的卫生习惯。

树立食品安全意识，关心时事，珍爱生命，关爱健康。

活动设想：以“三鹿奶粉”事件切入，激发学生的兴趣，用竞赛的形式激发学生探究识记食品安全知识，在参与中强化学生的食品安全意识，在感悟中筑牢食品安全防线。

活动流程：

一、新闻导入：三鹿奶粉事件

去年，\"三鹿奶粉事件\"成为新闻追踪焦点。9月8日，位于甘肃省兰州市的中国人民解放军第一医院泌尿科又接收了一名8个月大，来自该省岷县的患有“双肾多发性结石”和“输尿管结石”病症的婴儿，这是该院三个多月来接受的第14名患有同样疾病病例。这些家长们反映孩子们出生后一直都在吃名为“三鹿”牌的奶粉。后经质监部门查明，是因为在奶粉中添加了一种对人体有害的物质“三聚氰胺”所致。据卫生部不完全统计，全国已有2万多名儿童受到污染，有6000多名婴儿住院接受治疗，已有约400多名儿童死亡。

二、欣赏漫画《“食”面埋伏》，反映出我们目前存在的什么问题?

(教师可对“苏丹红”“吊白块”“有毒大米”“甲醇”做简要的介绍。)

提示：食品存在巨大的安全隐患。

【说明】：本环节意在通过新闻事实激发学生的兴趣，从而引起学生对食品安全的高度重视。

三、这些“问题食品”的存在，有哪些危害?(学生竞赛，最后做归纳)

提示：1、严重威胁人的生命安全和身体健康。

    2、影响我国经济的健康发展。3、影响我国的国际形象。4、造成资源浪费和环境污染。5、败坏社会风气，腐蚀人们的心灵。

四、从“阜阳奶粉”到“三鹿奶粉”，从“大头娃娃”到“结石娃娃”，问题食品为何大行其道，长期存在?(学生竞赛，最后做归纳)

提示：

    1、部分食品生产企业规模化、集约化程度不高，自身食品安全管理水平仍然偏低;食品生产经营过程中使用不合格原料生产加工食品。

    2、部分商家缺乏诚信，唯利是图，违法使用抗生素、激素等兽药，违法使用瘦肉精等等来牟取暴利。

    3、环境污染对食品安全构成严重威胁，如二恶英、有机氯的污染问题。

    4、消费者自我保护意识不强，缺乏相关的食品安全知识，贪图便宜。

    5、质监、工商等相关部门监管乏力，存在管理漏洞，食品安全监督管理的条件、手段和经费还不能完全适应实际工作的需要，给不法分子以可乘之机。

    6、对黑心商家处罚力度不够，致使他们存在侥幸心理。

食品安全小知识：三无食品：指无产品名称、厂名、厂址、生产日期和保质期的食品。所谓保质期(最佳食用期、最短适用日期)是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。超过此期限，在一定时间内食品依然可以食用。保存期(推荐最后食用日期)是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

【说明】：以上环节旨在震动学生的思想情感，了解食品安全知识。

五、我们如何预防“问题食品”，确保食品安全，防止病从口入?(先学生竞赛发言，然后教师简要介绍相关食品安全常识，最后师生共同归结)

1、均衡饮食：不要固定吃某几种食品，也不要迷信一些宣称活动营养素的产品，以为单吃一种就可以摄取足够营养。摄食种尖应该丰富多变，这样才能确保你的营养均衡。

3、超市购物小常识：仔细阅读营养标示：不要匆匆忙忙，花个几分钟，把包装上的各种标示，包括营养成分先看清楚。尤其一些需要限制某些营养不良素的疾病患者，如糖尿病患者、肾脏病患者等，更要特别注意阅读营养标示。

不轻易相信厂商的营养宣称：在目前没有明确规范的情况下，这是你自保的好方法。尤其像宣称“低钠”、“低脂”、“低糖”一类的食品，吃多了仍然不利于健康。

选购肉制品应“五看”：一看包装，包装产品要密封、无破损，不要购买来历不明的散装肉制品。二看标签，规范企业生产的产品包装上应标明吕品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量等。三看生产日期，尽量挑选近期生产的产品。四看企业，选择大型企业或通过认证的企业，选择储存、冷藏条件好的商场。五看外观，不要挑选色泽不艳的产品，过分漂亮的颜色很可能是人为加入的合成色素或发色剂亚硝酸盐。

4、如何识别无公害蔬菜：①看色泽。各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。②嗅气味。多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。③尝滋味。多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。④看形态。多数蔬菜具有新鲜的状态，如蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。注意：带虫归的蔬菜绝不等同于无公害蔬菜，有的农药残留量反面更高。

5、如何选购“安全水果：”所谓“安全水果：是指符合卫生暑药检标准的高品质水果，最重要的特性是低或没有农药残留。以下介绍几点原则提供选购时参考：①尽量购买当令水果，不合睦令的水果须多喷洒大量药剂才能提前或延后采收上市。②选购时不用刻意挑选外观鲜美、亮丽而无病斑、虫孔的水果。外表稍有瑕的水果无损其营养及品质，具价格较便宜。此外，外表完美好看水果有进反而残留更多药剂。③表皮光滑的水果农药残留较少，而外表不平或有细毛者，则较易附着农药。另外有套袋保护的水果，则警戒线剂附着较少。④若水果外表留有药斑或不正常之化学药剂气味者，应避免选购。⑤长期贮存或进口的水果，常以药剂来延长其贮存时间，宜减少购买。水果食用前应以大量清水冲洗即可，若以盐水或清洁剂清洗不见得效果较好。削皮或剥皮食用的种类宜先清洁后再削皮或剥皮。

6、选购奶粉四法：“一看“就是看奶粉包装物。产品包装物印刷的图案、文字应清晰、文字说明中有关产品和生产企业的信息标注齐全;然后是看产品说明，无论是罐装奶粉，其包装上都会有配方、执法标准、适用对象、食用方法等必要的文字说明。“二查“就是查奶粉的制造日期和保质日期。一般罐装奶粉的制造日期和保质期限分别标示在罐体或罐底上，袋装奶粉则分别标示在袋的则面或封口处，消费者据此可耻可以判断该产品是否在安全食用期内。“三压”就是挤压一下奶粉的包装，看是否漏气。由于包装材料的差别，罐装奶粉密封性能较好，能有效遏制各种细菌生长，而袋装奶粉阻气性能较差。在选购袋装奶粉时，双手挤压一下，如果漏气、漏粉或袋内根本没气，说明该袋奶粉时已潜伏质量问题，不要购买。“四摇(捏)”就是通过摇(捏)，检查奶粉中是否有块状物。一般可通过罐装奶粉上盖的透明胶片观察罐内奶粉，摇动罐体观察，奶粉中若有结块，则证明有产吕质量问题。袋装奶粉的鉴别方法是用手去触捏，如手感松软平滑且有流动感，则为合格产品，如手感凹凸不平，并有不规则的大小块状物，则该产品为变质产品。

7、如何选择合格的饮用水。首先，看标签、选品牌。购买饮用水时，消费者最直接的参考就是产品标签，按照国家有关标准规定，标签必须标注产品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准等，矿泉水还要标明主要成分指标、水源地、国家或省级的签定。其次，还要考虑用水量，选择小包装。小瓶装正品水一般瓶壁厚薄适中，有弹性，透明度好且有光泽，瓶盖上生产日期清晰完整;劣质品瓶壁薄、脆且弹性差，色泽深，手感粗糙，江盖不易一次性开启，严重时有漏气、漏水现象。最后，还要考虑用水量，选择小包装。饮用水是有保质期的，特别是开启后保质期更短，一般要求在3日—5日内用完，现在市面上供家庭饮用的水大多为5加仑(18.9升)装，对于普通的三口之家来说，很难在保质期用完。因此，应尽可能选购小包装，否则，建议煮沸后饮用，或用于饭、冲茶。

选购冷饮食品的方法。冷饮食品是冷冻饮品和饮料的总称。冷冻饮品包括冰淇淋、冰棍、雪糕和食用冰;饮料包括固态饮料和液态饮料，如麦乳精、果味粉、咖啡、碳酸饮料、果(蔬)汁饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料、瓶装饮用水等。冷饮食品主要是以水、糖、淀粉、乳、蛋、果、菜等为原料，经过不同的配方和加工方法制作而成的一大类清凉消暑食品。随着人们生活水平和饮食习惯的变化，其品种和数量日益增多，并逐渐向营养、健身方向发展。因此，对其卫生质量应予以足够的重视。

8、选购冷饮食品要做到以下几点：

①.看包装：产品包装严密无损、商标内容完整，品名、厂名、厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。②.看色泽：产品色泽应与品名相符，若其颜色过于鲜艳，失之自然，就有可能是添加过量色素所致，不要购买和食用。③.闻香味：产品香味应与品名相符，应香气柔和，无刺鼻，无异臭味。若有异味，则表明已变质。④.品滋味：产品滋味应酸甜适宜，不得有苦味、涩味、酒味(酒精饮料除外)。⑤.观液汁：产品应清澈透明、无杂质、不混浊，无沉淀。如果发现饮料分层，有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀，是已变质的显著标志，不能饮用。另外若在运动后或空腹时大量食用冷饮食品，会强烈刺激胃肠道、心脏，使之发生突发性的痉挛现象。

【说明】：此环节意在帮助学生识记积累部分食品安全知识，为树立食品安全意识奠定基础。

六、身边食品还存在哪些隐患和不安全因素?

1、目前，学校食品安全现状不容乐观，主要的不安全因素有：①学校食品存在着安全隐患。②学生安全知识不足，安全意识不强。③学校周边仍有三无食品销售。

2、中小学生在食品卫生安全存在着十大误区。

    一是食品中的添加剂未引起高度重视。“三精”(糖精、香精、食用色精)在食品中的使用是有国家规定标准的，很多上柜台的儿童食品也确实符合有关标准，但食之过量，会引起不少副作用。

    二是分不清食品的成分和功能。不少家长往往分不清奶乳制品与乳酸菌类饮料，乳酸菌饮料适用于肠胃不太好的儿童，两者选择不当，反而会引起肠胃不适等症状。

    三是过分迷信洋食品。从有关部门的抽查结果可以看出，进口儿童食品也并非100%完美。客观地讲，如今的国产儿童食品，从质量和包装上来看，比前几年已有很大的进步，有不少已达到出口标准，因而不能迷信于一个“洋”字。

    四是用方便面代替正餐。方便面是在没有时间做饭时偶尔用来充饥的食品，其中以面粉为主，又经过高温油炸，蛋白质、维生素、矿物质均严重不足，营养价值较低，还常常存在脂肪氧化的问题，常常食用方便面会导致营养不良。

    五是多吃营养滋补品。儿童生长发育所需要的热能、蛋白质、维生素和矿物质主要是通过一日三餐获得的。各种滋补营养品的摄入量本来就很小，其中对身体真正有益的成分仅是微量，有些甚至具有副作用。

    六是用乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果。现在，家长们受广告的影响，往往用“钙奶、果奶”之类的乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果给孩子增加营养。殊不知，两者之间有着天壤之别，饮料根本无法代替牛奶和水果带给孩子的营养和健康。

    七是用甜饮料解渴，餐前必喝饮料。甜饮料中含糖达10%以上，饮后具有饱腹感，妨碍儿童正餐时的食欲。若要解渴，最好饮用白开水，它不仅容易吸收，而且可以帮助身体排除废物，不增加肾脏的负担。

    八是吃大量巧克力、甜点和冷饮。甜味是人出生后本能喜爱的味道，其它味觉是后天形成的。如果一味沉溺于甜味之中，儿童的味觉将发育不良，无法感受天然食物的清淡滋味，甚至影响到大脑的发育。同时甜食、冷饮中含有大量糖分，其出众的口感主要依赖于添加剂，而这类食品中维生素、矿物质含量低，会加剧营养不平衡的状况，引起儿童虚胖。

    九是长期食用“精食”。长期进食精细食物，不仅会因减少b族维生素的摄入而影响神经系统发育，还有可能因为铬元素缺乏“株连”视力。铬含量不足会使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液中，导致眼睛屈光度改变，最终造成近视。

    十是过分偏食。儿童食物过敏者中大约30%是由偏食造成的。因为食物中的某些成分可使人体细胞发生中毒反应，长期偏食某种食物，会导致某些“毒性”成分在体内蓄积，当蓄积量达到或超过体内细胞的耐受量时，就会出现过敏症状。大量研究资料显示，不科学的饮食作为一个致病因素，对儿童健康的影响并不比细胞、病毒等病原微生物小。

七、我们自身如何确保食品安全?如果出现食品安全事件，该怎么办?

1、了解引起食物中毒常见的有十大因素：①不适当地冷藏食物(冷藏温度不够);②在室温下贮藏食物(室温在危险温度带范围内);③过早地准备食物(使细菌有足够的繁殖时间);④不适当地冷却食物(冷却时间过长);⑤不适当地加热食物(加热不彻底或低温长时间加热);⑥内务管理不善(偶然的污染事故);⑦交叉污染(卫生制度不健全，个人卫生习惯不良);⑧不适当地解冻食物(在室温条件下解冻);⑨食品加工或制作人员有感染并且有不良卫生习惯;⑩已加工的食物被污染。

2、认识食物中毒特征。潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病。胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热。

3、提高自我救护意识。出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。一旦发生食物中毒，最好马上到医院就诊，不要自行服药，若无法尽快就医，可采取如下急救措施：①催吐：如食物吃下去的时间在1至2小时内，可采取催吐的方法，取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下;如不吐，可多喝几次，以促呕吐。亦可用鲜生姜100克，捣碎取汁用200毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食，则可服用“十滴水”来促进呕吐。也可用筷子、手指等刺激喉咙，引发呕吐。②导泻：如果病人吃下食物的时间超过两小时，且精神尚好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄30克，一次煎服，老年患者可选用元明粉20克，用开水冲服即可缓泻;老年体质较好者，也可采用番泻叶15克，一次煎服，或用开水冲服，亦能达到导泻的目的。③解毒：如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋100毫升，加水200毫升，稀释后一次服下。此外，还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

特别提醒：如果商家侵权，应保护相关证物，采取合法方式，通过合法途径维护自身合法权益。

4、预防发生食物中毒。养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手。不吃生、冷、不清洁食物。不吃变质剩饭菜。少吃、不吃冷饮。少吃、不吃零食。不要长期吃辛辣食品。不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。剧烈运动后不要急于吃食品喝水。不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。不喝生水，建议喝标准的纯净水。从家里所带腌制品在校不能超过2天。谨慎选购包装食品，认真查看包装标识，看基本标识，厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。查看市场准入标志(qs)。

【说明】：帮助学生树立食品安全意识和遵守法律的意识。

八、人人参与：学校拟开展一次以“食品安全”为主题的宣传教育活动，请你参与。

3、向同学发一份注重食品安全的倡议书。

九、活动总结。

1、本次活动，你有哪些收获?

食品安全真重要，病从口入危害大。良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

【说明】：此环节意在讲本次活动学到的知识内化为情感，转化为今后的自觉的行动，并养成良好的习惯，成为人的素养的一个组成部分。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找